ПЛАСТУН

Biblioteka Naukovoho Tov. im. Ševčenka
Czarneckoho 24. Lvov, Galicia

...ОВОЇ МОЛОДЕЖИ.

Р. IX. Децембер—Януар Ч. 4—5

КНИГОПЕЧАТНЯ „СВОБОДА“ УЖГОРОД, УЛ. ЛУЧКАЯ

»ПЛАСТУН« часопис руських вôддѣлôв Союза Пластунôв Пôдкарпатскоѣ Руси. — Редаґує: Редакційна колеґія. — »Пластун« выходить кôнцем кождого мѣсяця кромѣ мѣсяцѣв юлія и авґуста, найменше вôсѣм разôв до рока. — Предплатне для пластунôв: 4 Кч за цѣлый рôчник; поодиноке число 50 гел. Для непластунôв предплатне за цѣлый рôчник: 8 Кч, поодиноке число: 1 Кч.

Администрація: *Іван Роман*, Ужгород. Пôдкарп. Банк.
Отвѣчальный редактор: *Юліян Ревай*, Ужгород.

До уваги!

В адміністраціѣ Пластуна можна дôстати повный Пластовый односторôй за попередным надôсланнєм грошей.

Цѣна поодиноких частин одностроюю:

Капелюх вôд	Кч	12—36.—
Сорочка „	„	28—35.—
Хустина синьо-жовта	„	4— 5.—
Штаны „	„	55—65.—
Ремѣнь „	„	10—12.—

Дальше можна дôстати всѣ пластовѣ выдання нашѣ и львôвськѣ по тых самых цѣнах як и у Львовѣ.

1. О. Вахнянин: »Пластовым шмяхом за красою життя«	Кч	10.—
2. Др. Ол. Тисовський: »Житя в Пластѣ«	„	10.—
3. Дуб Кобза: »Пластовый спѣванник»	„	10.—
4. П. Ісаїв: Пластовѣ приписы и розпорядки	„	6.—
5. П. Ісаїв: Пластовый односторôй	„	2.—
6. В. Кархут: Перша проба Пластуна	„	4.—
7. „ Друга и третя проба Пластуна	„	8.—
8. Є. Ю. Полонський: Пластовый гурток	„	4.—
9. Др. Д. Донцов: Юнацтво й Пласт	„	1.60
10. О. Яремченко: Основы Пластунства	„	2.—
11. Л. Бачинський: Основы Пласту	„	4.—
12. С. Черкасенко: Лѣсовѣ чары	„	4.—
13. П. Франко: Пластова пригода	„	1.60
14. Л. Бачинський: Вовченята Лисичка	„	60
15. „ Порадник впорядчика	„	3.—
16. Т. Крушельницякий: На тихих водах	„	2.—
17. Др. Річинський: До щастя славы, і свободы	„	4.—
18. Пластовый календарь »Скоб« на рік 1930—31	„	3.—

»ПЛАСТУН« -- »SKAUT«
ЧАСОПИС ПЛАСТОВОЄ МОЛОДЕЖИ
Р. IX. Децембер—Януар 1930/31 Ч. 4—5.

До сонця.

Ми вийшли на прогульку — на високий верх.

Але що тільки висіли ми досвіта із залізниці, як несподівано впав дощ. Згори він нас мочив, ізсподу мали ми богато.

—Шкода йти! — промовили деякі із наших. — Вертаймося домів, а прогульку колись инде зробимо, у красний та погідний час.

Але ми йшли. Ми завернули в ліс і стали зніматися вгору. Тяжко було йти. Ми йшли мокрою, ховзкою доріжкою над потічком вгору, а з дерев, яких галуззя трусили ми йдучи, вода на нас спадала й було душно й тяжко йти вгору.

— Шкода йти! — ізнов нарікають деякі з нас. — Вертаймося домів, сюди підемо, як буде погода!

Але ми йшли. Кілька годин йшли ми дорогою, понад потік, лісом, небо мочило нас рясним дощем. Вийшовши з ліса, були ми на поляні, що стрімко знімалася вгору. Доріжкою спливала тут вода й наші ноги грузли в жовтій, липкій глині, що тяжко було йти. До того впала густа мряка.

— Шкода йти! — ізнов нарікали деякі із нас. — Вертаймо! Як це приємно буде йти уділ! Ходімо вділ!

Але ми йшли далі. Майже рачки, ховзаючися й падаючи вилізли ми на гору. Тут була поляна, але така густа мряка тепер впала, що ми й не бачили себе.

— Вертаймося! — кричали вже слабі. — Вертаймося! Ми вже заблудили!

Але ми не далися і йшли далі. Перейшовши поляну, скалистою дорогою знімалися ми вгору. Ми ховзалися й падали, кількох ранило собі голий руки, та ми не далися і далі йшли.

Іще один ліс, що потонув у мряці, ми перейшли. Ви-

НАУК. ТОВ. ІМ. ШЕВЧЕНКА
У ЛЬВОВІ

сока тут трава і арніка й корчі по коліна нас обмочили, самі мокрі від мреки і дощу. І ми цілі вже мокрі, покалічені, обваляні болотом.

— Ми вже вертаємо! Далі ані крок! — кричали знов слабі. — Вертаємо!

— Не вертайте! — кажемо. — Ось-ось вже вершок, а там ясне сонце!

— Це вже ідіотизм про сонце нині говорити! Вертаємо!

І слабі вернули. А ми йшли далі, правду сказати вже не довго. Перебилися через густу мряку, ще трохи підійшли вгору і вийшли на вершок, а тут ясне сонце. Тут сухо! Тут вітрець полонинський потягає. І сонце, ясне сонце, якого нині ми й не бачили іще.

Як радо ми його витали! Які пісні ми йому співали. Як тішилися ми ним, як маленькі діти! Пібравшися за руки ми тут танцювали, співаючи пісні ясному сонцю. Щасливі, що побороли усі перешкоди, щоб тільки його бачити, щасливі, що наш труд вінчався ясним успіхом. Під нами ишло бурливе море мряк і падав дощ, а ми як на острівчику сиділи, ясне сонце величаючи.

Ми тут і ночували. На другий день зійшлися на долину. Тут була як і вчора мрака й дощ. Тут стрінули ми й тих, що вчора нас покинули.

— Щож ви робите? — питаємо.

— А щож робити, коли дощ паде? Ми добре виспалися.

— Ми сонце бачили!

— В це вже не віримо! Як жеж це можливо, щоб р дощ та мраку та бачити сонце?!

— Ідіть вгору й побачите там сонце.

В. Б.

Чому нам треба руханки?

Слѣдячи розвôй руханки вôд Ґустмуца аж до нынѣшнього дня, постôйно можна замѣтити в нѣй певну цѣль. Ян, батько нѣмецькоѣ руханки, ширив нею націоналізм и старався дати нѣмецькому юнакови проворнôсть и силу. Шведська система Лінга и Нахтегаля стараються защѣтити людинѣ трѣвкѣше здоровля и збôльшити красу тѣла.

Англія своѣм спортом хоче дôйти до найбôльшоѣ здатности у вышколѣ одиницѣ. Одначе спорт не має в колективнôм выхованѣ такого значѣня, як руханка, бо його члены женуться за рекордами и жаждою славы. Спортовцѣ-рекордмены є змагуны в одному напрямѣ, натомѣсть руховики вправами на приладах и легкою атлетикою бувають всестороннѣ, а саме всесторонности домагається сучасна доба.

Теперѣшнє выховання тѣла змагаєся и до того, щоб руханкою принести радôсть из житя, котроѣ за буденными турботами у нас так мало. Змеханізоване односторонньою працею житя придавлює й отуплює нервовѣ дороги до тоѣ мѣры, що й молода людина стає вôд неѣ млявою. Руханка є средством, вôд якого маліє великий приплыв крови до мозку, а думки из цього стають бадьорѣщѣ и веселѣйшѣ. За руханкою вôдсвѣжуються думки, бо вони не йдуть постôйно в однôм напрямѣ, як це буває при умовôй працѣ.

В житѣ людины вôдôграє велику вагу здорове серце. Воно є не у того, котрый має великѣ мязы и товсте тѣло, але у того, хто вправляє бѣг и плаваня, бо при них найбôльше працює серце й иншѣ внутрѣшнѣ орґаны.

Глыбоким вôддыхом при руханцѣ крѣпшають легенѣ, бо постôйным ѣх обмыванєм й вôдсвѣжуванєм кров може кращe кружляти й бôльше вôджывлювати найдальшѣ бѣгуны тѣла. Вôд глыбокого вôддыху розширюється грудна клѣтка, а мѣжреберньѣ мязы стаються елястичнѣйшѣ. Частыми вправами выровнюється теж хребетный стовп, котрый вôд цього стає бôльше пружным та елеґантнѣйшим у держанѣ пôдчас ходу.

І скѣра вôд руханки кращая. Тому, що руховики вправляють напôв нагѣ, ѣх скѣра помалу гартується и стас вôдпорнѣйшою на наглѣ змѣны температуры. Обсмаленый сонцем до бронзовоѣ фарбы руховик выглядає удвоє здоровым. є веселый и бадьорый. Руханковыми вправами, играми й легкою атлетикою можна осягнути також бôльшу працездатнôсть. Не довгим высиджуванєм збôльшається величина й выслѣд працѣ, зате постôйным переплѣтуванєм його руханкою можна працездатнôсть значно збôльшити.

Кожна людина, котра жива, мусить рухатися, бо так наказує великий закон природы. Де нема руху — там є

мертво — там нема житя. Руханка отже скрѣплює житє,, проганяє чорнѣ думки, заохочує до вытревалости и приказує людинѣ завсѣгды йти вперед.

Ілько Калічак.

Срібна скрипка.

Історія, яку оце оповім, має дві добрі прикмети.

Вона правдива і свідчить як не можливо ліпше, як то зле виходять люде, коли беруться до справ, яких не розуміють. Ця історія й потверджує давну правду, що за науку треба усе заплатити. Ось тому які смішні ті люде, що беруться до нових справ, яких ніколи не робили й на яких не розуміються, а на яких думають відразу здобути великі гроші, або значіння.

Історія — як це мені оповідали очевидці — пригодилася в Стриї, зрештою це менше важне, може й не в Стриї, а в Болехові. Нехай буде і Болехові. Отже до одного різника, що мав і малу гостинницю, прийшов якось раз елегантно одягнений панок, казав собі дати їсти й пити, а коли прийшлося заплатити, не мав грошей. В застав оставляв до завстра свій найбільший скарб — золоту скринку.

— Що?! Золота скрипка?! — спитав здивований різник.

— Такої не бачив я іще, про таку й не чув! Покажіть!

Обманець показав малу скрипку, яку купують дітям до забавы, правда: ціла була потягнена золотою краскою і своїм блеском ловила різника за очі. На скрипках він не розумівся, не знав, що у скрипки найважнійший тон, і золоту скрипку приняв в застав.

— Чудово грає! — хвалив обманець. — Мій батько купив її в Італії. Оставляю вам її до завтра і дуже вас прошу, бережіть її як ока в голові, борони Боже, щоб не запорошилася.

— Заграйте! — просив різник. — Я ще не чув голосу голосу золотої скрипки.

— Золота скрипка — то й смик золотий, але й той я заставив. Бережіть скрипку, завтра гроші й смик і заграю вам і всім вашим гостям.

Ледво що обманець вийшов, як приходить його спільник. І цей казав собі дати їсти й пити, а коли платив, спостеріг на кредeнсі в папері завинену золоту скрипку, розпитав звідки тут взялася й давай купувати.

— За золотою скрипкою шукаю вже літами й ніде не знайду. Купіть її у власника й мені продайте. Щоб не торгуватися, даю 600 корон, а щоб знали, що я торгую чесно — ось 100 корон задатку.

Різник взяв 100 корон задатку й на другий день по довгих торгах купив золоту скрипку, за 500 корон, думаючи на ній заробити.

Тепер чекав на купця. Але як легко може догадатися, оба обманці були в спілці й по скрипку ніхто не прийшов. Щойно тепер став різник підозрівати, що впав жертвою обману. Щоб упевнитися, закликав знакомого скрипника.

— Пане майстер, золотих скрипок цілком нема на світі! — промовив скрипник.

— Нема? А ця? — спитав здивовано різник.

— Ця з дерева, нездала скрипка для дітей — і він спробував її тон. — Чуєте, пане майстер, як рипить?! Вона з дерева, а тільки щоб вас піддурити, потягнули золотою краскою, ціла не верта й корони.

— То ти такий! — сварилася жінка з різником. — На золоті скрипки дурно ти викидаєш гроші, а для мене своєї жінки, не маєш грошей, щоб порядно її вбрати?! — і так слово по слові так його рознівала, що різник вхопив золоту скрипку й розбив об голову жінки, що потім заплатив лікаря і коли жінка виздоровіла, таки мусів купити шовкові сукні і що про це знало ціле місто й околиця і всі сміялися з него — це таке саме ясне як і то, що так звикло виходять різники, коли не остануть при своїому ремеслі, а беруться до золотих скрипок.

В. Б.

Дещо з гігієны.

В саксонськôм мѣсточку Веінер Гірш, яке є положене недалеко вôд Дрезны, знаходиться »санаторія Др. Ляма-на«. Ѣѣ основатель, Др. Ляман вже не жиє, але тому власне, що в цѣй санаторіѣ держаться його методы, вона справедливо носить його имя.

Ця санаторія звернула увагу на себе богатьох людей, а вона цѣкава передовсѣм тым, що там кладеся особлившу вагу на поживу. Др. Ляман був власне цего погляду, що не досить цього, що є рѣжнѣ бактеріѣ, якѣ вытворюють рѣжнѣ хвороты.

Ще мусить бути орґанізм чоловѣка »приладженый« вôдповѣдно на хвороту, а таким »приладженям« буде власне те, що склад крови чоловѣка не буде такий, який вôн повинен бути.

Отже з цього выводив Др. Ляман, що недосить перестерѣгати всѣх правил, щобы не заразитись якою хворобою. Ще треба вôдповѣдно вôджившляти себе. Бо вôн є цѣєѣ думки, що вôдповѣдна пожива вытворює добрый склад кроси.

А вôдповѣдностъ поживы лежить в цьому, що чоловѣк не повинен передовсѣм вôджившлятись такими страваами, як мясо, стручковѣ ростины (горох, фасоля, сочевиця и т. п.) яйця и хлѣб, але передовсѣм листями и корѣнями ярин (салата, капуста, морков, спінат и т. п.), бо цѣ ярины маютъ власне те, що чоловѣкови передовсѣм потрѣбне.

Зрештою Др.Ляман радить дуже мало, або таки зовсѣм не солити страв и взагалѣ мало пити плинôв, а воды таки зовсѣм не варта пити, бо плинôв чоловѣк доволѣ маєѣ в яринах и овочах. А уживаня великоѣ скôлькости плинôв є причиною, що чоловѣк не тровить добре, бо жолудковѣ соки, потрѣбнѣ власне до тровленя, тратять силу, як вони є розпущенѣ яким плином.

Побôч поживы кладе Др. Ляман також велику вагу на воздушнѣ купелѣ и на ґімнастику. Вôн справедливо зауважує, що коли мы уживаємо воду за чинник, який корысно дѣлає на здоровля чоловѣка, як що мы цей чинник вôдповѣдно уживаємо, то тимбôльше право належиться в цьому зглядѣ воздухови, бо-ж очевидно чоловѣк не жиє у водѣ а у воздусѣ.

И тому радить власне Др. Ляман, щобы вôдбувати так званѣ воздушнѣ купелѣ, якѣ полягають в цьому, щобы через певный час тѣло чоловѣка було зовсѣм вôддане на дѣланя воздуха. Це буде власне тодѣ, якщо на якийсь час розберемося из всякого одѣня, бо тодѣ буде мати воздух приступ до нашого тѣла. Цѣ воздушнѣ купелѣ можуть

вôдбуватись на дворѣ так лѣтом як и зимою, а хто не є ще призвычаєный до цього, в кôмнатѣ при отворенôм вôкнѣ.

Треба однакож памятати, що в усьому мусить бути певна границя. И так на приклад воздушнѣ купелѣ не повиннѣ вôдбуватись довше, як 10 до 15 хвиль. Оскôльки такѣ воздушнѣ купелѣ вôдбуваються на сонци, то треба також уважати на те, щобы що пять хвиль инчу часть тѣла звертати до сонця.

Побôч вôдповѣдноѣ поживы и воздушных купелѣв звертає Др. Ляман увагу на гімнастичнѣ вправы. Вони повиннѣ вôдбуватись пôдчас воздушных купелѣв.

Вôдповѣдно до таких своѣх поглядôв уложив Др. Ляман десять правил, яких повинен придержуватись кождый чоловѣк, що дбає про своє здоровля.

1. Щодня воздушнѣ купелѣ в кôмнатѣ, зараз по ѣдженю, таксамо рано и вечер перед убираням и по здôймленю одѣня. Рано разом з гімнастикою.

2. Не ѣсти занадто богато.

3. При ѣдженю правильно нѣчо не пити.

4. Спати в ночи при отворенôм вôкнѣ.

5. Вôдповѣдно вôджившлятись: менче мяса, яєць и ростин стручковых ѣсти и замѣсць цього бôльше ярин и овочѣв.

6. ѣсти ярины не выварены, а денстованѣ.

7. Уникати острых корѣнѣв и мало соли.

8. Уникати по можности пиво и вино; зрештою найвысше в годину по обѣдѣ.

9. Носити убраня верхнѣ и споднѣ такѣ, якѣ воздух пригускають через себе.

10. Найменче раз на мѣсяць уживати парнѣ, а в лѣтѣ соняшних купелѣв.

Тых правиль придержують в санаторіѣ Дра Лямана у Веісер Гірш. Іх можна застосовати так до старших людей, як и молодших.

В.

Здоровля — сила — краса.

(Сестрі Березі).

Ці три слова повинні бути житєвим кличем кожної руської жінки, бо вони в собі скривають неодну мудрість й

пізніше неодин житєвий успіх. В дусі цих слів малаб виховувати руська мати й свої мізунчики, бо виховання це торкається не лиш душі — але також й тіла її дитини. Таке виховання повинна вона начати від наймолодших літ свого любимця, бо діточий світогляд легко тоді розширюється й без великого опору начинається на легкий шлях пізнішої життєвої праці.

Є богато способів до виховування дітвори, одначе найлегше хіба дітей виховується грами й руханковими забавами.

Тілесне здоровля, осягнеться дбанєм про чистоту у власній хаті, відповідним життєм — перестеріганням правил ранішного вставання й їдження, щоби в кімнаті було якнайбільше соняшного світла й подостатком здорового повітря.

Тілесну силу подвоїться тоді, коли буде правдива охота до праці власних рук, совіснійше її роблення і треваліше її закінчування. При праці не переставати навіть і тоді, коли й почується маленька втома. Невеличке перемучення не шкодить, одначе все таки треба зважати, щоби його не перетяжувати. Що фізична праця додатково впливає доказом хай буде, — що по дебре скінченій праці відчувається якийсь радісний спокій, та певного рода тихе вдовілля.

Тілесну красу можна збільшити не косметичними приправками, мастями та всіляко забарвленими »запрашками« — але природним способом — повітрями — сонцем — водою. Красу збільшиться чистотою тіла й зі смаком пошитим одінням, естетично прикрашеним, а передовсім, коли тактовно, чемно поводитимемось не лише природно, — але найголовніше — у себе в хаті.

Треба зрозуміти, що життєва програма обнімає певного рода гармонію й правду твердження, що в здоровім, дужім та гарнім тілі повинна бути здрова, гарна, та дужа душа.

Старинні Греки, подібну рівновагу, духових й тілесних сил називали — »кальокагатія«. Богато доброго! — А хтоб перейшов подібне виховання, цего вважали вони за досконалого.

Як здобути виховання душі? — Духове здоровля осягається тоді, коли застановляється над своїм власним »я« й над своїми вчинками. Наколи їх порівнюється із найближ-

чим й дальшим окруженням та з правилами, які є між людьми загально приняті, а котрі вважається за слушні.

Частійшим роздумуванням легче установиться спосіб й виробиться певний погляд на все, що нас окружає.

Здобутки якнайбільші і життєві сили — це є щирі і підставні бажання кожної людини. Хто ці життєві сили здобуває працею власних рук, той може радіти подібним здобутком. Така людина легче перед собою бачить життєву суть й його мету, та з охотою пробивається до неї. І хоч по дорозі стрічає перешкоди — то легко їх собі зпід ніг усуває, бо раннім фізичним вихованнєм привчилася до життєвого змагу.

В чім лежить духова сила? Спочиває вона в бистрім думанню, величині помічень і спостережень, в скорій рішучости чину, певним володіннєм собою вистеріганнямся власних блудів — і хоч вони є свої — то безпощадно їх критикувати й перемагати.

До ушляхотнення душі спричинюєтьсядібране товариство, естетичні забави, концерт, театр, спів, ріжнородні виклади і т. д. Сюди зараховується теж й виховання при помочі руханки. Руханкове виховання легко можна поширювати в родині й між знакомими в товаристві, а з чого відтак зродиться гурток однодумців. Такий гурток, котрий інтересується тілесними вправами, назначить собі провідницю, вона в означений час скликуватиме сходини, їх поведе і дасть підвалини до тіловиховної праці.

Для здоровля сили, краси тіла й душі найуспішнійшим та найлегчим средством є — »рух«. Це є незломний закон природи, бо все, що хоче жити — це своє життя мусить проявлювати рухом.

Руханка це є вязанка ріжнородних рухів, є це фізична праця, котра має на меті прорухати ціле тіло після певного рода правил.

Руханка обнімає рухи голови, кадовба, ніг, в постою, навкалішках, сидженню й лежанню. Не вистарчає однак таку руханку машинально відбути, але її потребу треба духово відчувати, її в собі скристалізовувати, руханкою жити й других нею виховувати. До цього прегарно надаються вільноручні вправи при орхестрі, фортепяні або скрипці.

Для здоровля, гарного побавлення й веселої забави

знаменито підходять ріжнородні гри, зимові та літні спорти (змаги). Треба їх одначе вправляти, зацікавитися плаванєм, відбиванкою, ситківкою, прогульками в слоту та погоду, їздою на лещатах, совгах і т. д.

Таке руханкове тіловиховне пластове гніздо має один великий обовязок. Не сидіти в застою, не фіґурувати на папері та міряти свої сили в нісенітницях — але вправляти фізично й стало поступати дальше в намічений праці.

Хай не відстрашують неуспіхи й перешкоди! Життя ставить нам на дорогу неодні колоди й перепони — треба тільки знати, як їх усунути, а все гарразд піде.

Сильна воля із витревалістю при совісній праці змаваннєм набирається гарту до життєвого змагу. Руханка є ннєм набирається гарту до життєвого змагу. Руханка є тільки средством, щоби прибуло здоровля — краси — та сили.

Руханкою пластунка повинна облегчувати свою буденну працю, ушляхотнювати красу душі й красу тіла.

І. Довбуш.

Про алькоголь.

В жидôвському тальмудѣ читаємо, що коли праотець Ной по потопѣ зачав садити винну лозу, прийшов до нього чорт и спытав: »Що ты робиш?« Ной вôдповѣв, що садить вино для осолодженя и розвеселеня серця чоловѣка. Тодѣ чорт зачав йому помагати. Став пôдливати засаджену ростину кровю звѣрят: спершу кровю овець, потôм кровю льва, далѣ малпы и свинѣ.

А коли праотець Ной спытав нащо це все робить, чорт одповѣв: »Хто выпє першу чарку, стане лагôдный як вôвця, по другôй буде одважный як лев; посля третьоѣ буде смѣшный як малпа, а накôнець пôсля четвертоѣ буде валятися як безрога в болотѣ.«

И так воно сталося. Алькоголь довѣв до того, що велика частина людей стратила своє »я« и сталася рабом цеѣ отруты.

Чиж не бродить піяк наче безрога в болотѣ? Це и выкорыстовають деякѣ культурнѣ народы для лекшого за-

панованя над дикими племенами. Вони упоюють дикунôв алькоголем, довôдять до ихнього затуманеня, щоб в той спосôб зробити их рабами.

Мы, пластуны, повиннѣ зрозумѣти цю небезпеку и боротися як найсильнѣйше проти неѣ. Алькоголь стає нашим національным ворогом — вôн нищить нашу національну силу — тож нехай кождый пластун буде для других примѣром повздержливости.

Сарварь, Дравць.

Шляхотнѣ металѣ в людському тѣлѣ.

Нераз в розмовѣ уживаємо таких образовых зворотôв, як золоте серце, желѣзна рука, олово в ногах и т. п., якѣ мусять нам нагадатись, коли приглянемось найновѣйшим дослѣдам двох хемікôв. У попелѣ, пôсля спаленя деяких людських орґанôв выказують вони истнованя рѣжных метелѣв. Людське серце має у собѣ мѣдь, алюмѣній и срѣбло; в легенях найшли мѣдь, алюмѣній і дрôбку рѣлкого металю т. зв. тітонія, печѣнка мѣстить олово й срѣбло; рѣбло, цину и мѣдь находимо в селезѣнцѣ. Мозок богатый на цину, той сам металь находиться також у цитуватôй залозѣ.

Истнованя усѣх названых металѣв можна доказати при помочи спектральноѣ аналізы. У бôльшôй кôлькости тѣло мѣстить желѣзо в крови а кальцій (воп) в костях и инщих тканинах, також заступленый в тѣлѣ и маґній. На основѣ найновѣйших поглядôв процес сторѣня помагає втôм, що маґній молодечих тканин усуненый з них кальцієм. Щобы лишитися молодым, треба стримати цей процес усуваня, або його вôдмѣнити. Та — на жаль — досѣ не вôдкрыто, як цей процес вôдбувається.

Ж. З.

7 стадій алькоголіка.

На засѣданю анґлійського товариства здоровля А. Е. Геат мѣж иншим згадав про своѣ досвѣды над пянством. Пôсля нього пяный переходить через сѣм стадій. Перша:

стація настає пôсля выпитя першого погара, коли чоловѣк утрачає автокритику. В другôй стадіѣ чоловѣк утрачає критику супроти других людей. В сѣй стадіѣ чоловѣк послухає спокôйно и найбôльшѣ дурницѣ. В третôй стадіѣ зачинають зникати рѣжнѣ способности чоловѣка. В четвертôй стадіѣ зачинаємо сумнѣватися в тому, котрый наш погар, а котрый иншого. В пятôй стадіѣ настає упадок сил фізичных. В шестôй стадіѣ бачимо всьо подвôйно, а в семôй не бачимо абсолютно нѣчого. *(Т. В.)*

Наука о мапах.

Мапа є зменшеный образ поверхнѣ землѣ. Не є це одначе образ з перспективы (так як є мальованѣ артистичнѣ карточки а на котрѣ дивимося з одного мѣсця), але образ такий, який видно з летючого еропляну. Із того лѣтака видно на долинѣ основнѣ рисы поземських предметôв, котрѣ представляється геометричным рисунком.

Мѣрила.

Мапа, котра має на собѣ образ певноѣ части поверхнѣ землѣ — не є в своѣй дѣйснôй величинѣ, але є богато зменшена. Помѣр або вôдношеня — кôлько разôв мапа є менша вôд образу в дѣйсности, — называється мѣрилом. Це мѣрило выслoвлюємо двома числами прим.:

1:25.000, 1:75.000, 1:200.000, и т. д.... Це значить, що мапа є 25.000 разôв, 75.000 разôв, або 200.000 разôв менша нѣж часть поверхнѣ землѣ, котру мапа представляє, або вôдворотно — що поземеля, котре мапа выображує є 25.000 разôв, або 75.000 разôв бôльше нѣж сама мапа.

Всѣ предметы на мапѣ зменшується, крѣм умовленых знакôв — так званых конвенціональных знакôв.

Примѣр: Лѣс, котрый є в дѣйсности 9 км. широкий, буде на мапѣ нарисованый в такôй величинѣ:

1:25.000:9 km = 9.000 m = 900.000 cm подѣлено через 25.000 = 900 подѣлено через 25 = 36 cm,

1:75.000:9 km = 9.000 m = 900.000 cm подѣлено через 75.000 = 900 подѣлено через 75 = 12 cm.

На мапѣ з мѣрилом 1:25.000 буде нарисованый лѣс в

36 цм., а на мапѣ змѣрилом 1:75.000 буде лѣс нарисованый в 12 цм., це є три разы менший.

Правдиву величину предмету на мапѣ выраховується пôсля вôдмѣреня на мапѣ, а цю на мапѣ змѣрену довжину помножиться мѣрилом мапы.

На мапѣ 1:25.000 є лѣс 36 цм. широкий, на мапѣ 1:75.000 є 12 цм. широкий; в дѣйсности буде на землѣ в мѣрилѣ:

1 : 25.000 36 cm × 25.000 = 900.000 cm = 9.000 m = 9 km.

1 : 75.000 12cm × 75.000 = 900.000 cm = 9·000 m = 9 km.

Як часто вправляється читаня мапы, то вôдгадати на нѣй вôддаль не є тяжко. Вôддаль на мапах вгадується в центиметрах, котрѣ пере раховується на кильометры в дѣйсности.

Треба памятати, що 1 cm на мапѣ з мірилом:

1 : 25.000 є в дѣйсност 25.000 cm = 250 m = ¼ km,

1 : 75.000 » » » 75.000 cm = 750 m = ½ km,

1:200.000 » » » 200.000 cm = 2.000 m = 2 km і т. д.

Чим бôльше є мѣрило мапы (мѣрило є тим бôльше, чим бôльше приблизується вôдношеня 1:1, прим. 1:25.000 є бôльший нѣж 1:75.000) тым коротша на мапѣ є дѣйсна довжина.

Є рѣжнѣ мапы: аж до 1:50.000 называються пляны, вôд 1:50.000 аж до 1:100.000 — мапы спеціяльнѣ, вôд 1:100.000 до 300.000 мапы генеральнѣ, а вôд 3000 вище — мапы перегляднѣ.

В чехословацькôм вôйську уживається мап слѣдуючих типôв:

Пляны з оригинального вымѣрюваня з мѣрилом 1:25.000 (або 1:10.000), теж и 20.000).

Мапы спеціяльнѣ 1:75.000.

Мапы генеральнѣ 1:200.000.

Мапы перегляднѣ 1:750.000.

И. К.

Поручаючѣ письма.

Одеський купець оголосив раз у часописах, що потребує хлопця до практики. Яких пятьдесять молодих лю-

дей зголосилося на се мѣсце. З усѣх выбрав вôн без довгоѣ надуми одного.

»Хотѣв бы я знати, — сказав до купця його приятель, — на якôй пôдставѣ ты рѣшився выбрати саме сього хлопця? Адже вôн не выказався тобѣ жадным порученєм.«

»Ты помыляєшся, — вôдповѣв купець — хлопець мав ѣх навѣть дуже богато. Вôн, як увôйшов, вытер старанно ноги и зачинив за собою дверѣ. Сим дав менѣ доказ, що любить порядок и чистоту. Вôн вôдступив своє крѣсло раз старому калѣцѣ, який кôлька хвилин за ним увôйшов до кôмнаты. Сим показав, що вôн ввôчливый и розумный. Вôн, увôйшовши, зняв капелюх, а на моѣ допиты вôдповѣдав з мѣсця ясно и з пошаною. Се було менѣ доказом, що вôн добре выховаый.

Вôн, дальше, пôднѣс книжку, яку я нароком опустив на землю, та поклав єѣ на столѣ, пôдчас коли всѣ иншѣ рôвнодумно ступали через неѣ. Се був доказ його старанности.

Вôн також терпеливо ждав своєѣ черги, замѣсть пхатися, як иншѣ, в перед. Отже вôн також чемный. Розмовляючи из ним я завважав, що його убранє було старанно выщищене, його волося гарно впорядковане, а його зубы як снѣг бѣлѣ. Коли вôн писав своє имя, я мав нагоду переконатися, що його пальцѣ и нѣгтѣ були чистѣ, а не поплямленѣ чорнилом. Чиж се для тебе не добрѣ порученя? Для мене вони зôвсѣм выстарчають, що я можу про когось сказати, дивлячись на нього власными очима протягом десяти хвиль, се маєв мене бôльше значѣня, нѣж усякѣ й найгарнѣйшѣ писанѣ порученя, якѣ вôн мôг бы був менѣ предложити.

С. Д.

Що не всѣ знають.

Найдавнѣйше масло на свѣтѣ. Недавно выкопали в Малôй Азіѣ малый горщок, в якôм находилася грудка масла. Професор, що провадив розкопки, постановив, що масло походить з часôв панованя короля Мідаса, яке тревало вôд 728. р. — 696. р. п. Хр. Дальше постановив той професор на основѣ аналізы, що знайдена грудка масла не була зôпсована и що була штучно зафарблена на жовто.

Професоры межи собою. Професор розмовляючи з своѣм колегом, сказав, **що** вôн нѣколи не може собѣ зазначити день уродин своєѣ жѣнки и дѣтей. »Зô мною **щ**ось пôдôбного не може статися« — сказав другий. »Мôй старший сын народився 2650 р. по заснованю Риму, молодший сын уродився 2555. р. пôсля смерти Ксенофонта; дочка уродилося 1823. р. пôсля помпейскоѣ катастрофы а жѣнка 1918. р. пôсля вбивства Цезара«.

Хто вынайшов саксофон? Кождый з вас знає, **що** одным з найважнѣйших інструментôв джесбенду є саксофон. Саксофон вынайшов белґієць Адольф Сакс, який довго не мав нѣякоѣ користи з свойого вынаходу. Коли джесбендова музика прийшла в моду, саксофон стався єѣ найпопулярнѣйшим інструментом. Тепер найбôльше саксофонôв выробляють в Америцѣ, бо рôчно выходить в розпродажу 788.400 новых саксофонôв. *(Т. В.)*

Надмьрнôсть жьнок в Европѣ. Пôсля урядовоѣ статистики 18 міліонôв жѣнок живе в Европѣ самôтно. В Нѣмеччинѣ є о 3 міліоны бôльше жѣнок нѣж мужчин, у Франціѣ подôбно як в Нѣмеччинѣ. В Росіѣ є о 5 міліонôв бôльше жѣнок як мужчин а в самôм Лісабонѣ живе о одну четвертину міліона бôльше жѣнок, як мужчин.

Найбôльше книжок є написано про пчôл, бо в самôй Нѣмеччинѣ до теперь выйшли 60 тысяч книжок, в яких описується житя пчôл.

Вплыв синьоѣ краски на нервы чолька. На однôм американськôм університетѣ робили дослѣды над тым, який вплыв мають краски на нервы чоловѣка. З дослѣдôв выйшло, **що** синя краска успокоює людськѣ нервы. Нервово хорѣ люде спокôйнѣйше заховувалися в санаторіѣ в кôмнатах, **що** були помальованѣ на сино, як в кôмнатах, що були помальованѣ иншою краскою.

Вареня мыла з бананôв. У нас уживається бананôв як десерт и появляються они на столѣ богачѣв. Не так тому є в Африцѣ. На захôдных берегах Африки тубольцѣ з бананôв варять знамените мыло. Особливо добра є на ту цѣль лупина з бананôв.

ВЕСЕЛЕ

Нечеканый результат.

До почекальнѣ одного американського кіна вбѣгає зденервованый чоловѣк и зачинає сваритися з касѣркою, **що** в кінѣ є його жѣнка з своѣм полюбовником и **що** вôн почекає ѣх в почекальнѣ, а як они выйдуть з кіна, то вôн тут таки и забє ѣх. Касѣрка зголошує сю справу директорови. Директор хотячи запобѣгти нещастю, входить до салѣ кіна и каже, **що** в почекальнѣ є сердитый чоловѣк, який чекає свою жѣнку, **що** є в кінѣ з своим полюбовником и **що** той чоловѣк грозить вбивством невѣрноѣ жѣнки з єѣ полюбовником. »Отже — каже далѣ директор, добре бы було, як бы дотична пара выйшла бочными дверьми з кіна«. Не минуло й пять мінут, як половина публики опустила салю бѣчными дверьми.

Т. З.

Пластуны! Пластунки!

Лѣтом цего року (26. VI. до 3. VII. 1931.) вôдбудеться в Празѣ славянский пластовый зѣзд »Славянське Жемборѣ«. Краєва Пластова Старшина рѣшила взяти участь в тôм зѣздѣ тому з кождоѣ мѣсцевости повинно поѣхати бодай 10 пластунôв(ок), **що**б наш Пласт був гôдно заступленый. Краєва Пластова старшина буде старатися о пôдпоры, так, **що**б кождый учасник доплатив 100 Кч. на дорогу и харч.

Пôдготовку муситься зачати вже вôд тепер, тому **що** кромѣ пôдготовки до выступôв и започань муситься вже перед 15. VI., 31. выслати рѣжнѣ експонаты на выставку.

К. П. С. взываєотсьем всѣх провôдникôв, **що**б зголосили всѣх охочих до участи на Жемборі на адресу: Б. Алиськевич, Прага-Дейвіце 550., котрый інформуватиме всѣх заинтересованых о пôдготовцѣ до Жемборі.

Таб. референт.

БІБЛІОТЕКА
ІМ. ТОВ. ІМ. ШЕВЧЕНКА
У ЛЬВОВІ

Десять-лѣтный ювилей Пласту.

В 1931. роцѣ минає десять лѣт истнованя Пласту на Пôдкарпатю и з тоѣ нагоды владжуємо величавый дводенный десятьлѣтный ювилейный зѣзд Пластунôв и Пластунок зеленого Пôдкарпатя. Тôй зѣзд повинен бути загальною пластовою маніфестацією, тому кождый Пластун и Пластунка обовязково приѣде на тôй зѣзд в повнôм одностроюю. Тѣ Пластуны(ки), котрѣ **щ**е не мають нового одностроюю, повиннѣ зараз його доповнити. Перед зѣздом буде пôзно. Зѣзд проєктуєся на при кôнци шкôльного року в Ужгородѣ. Головною точкою зѣзду будуть выборы К. П. С. Програма зѣзду буде оголошена пôзнѣйше. На зѣздѣ кождый курѣнь повинен выступити з якоюсь точкою. Нѣкому нѣчо не назначуєся, а кождый сам повинен подбати абы приготовити **щ**ось найцѣкавѣйшого и найориґінальнѣйшого. На зѣзду будуть змаганя о першенствво. Тож Пластуны(ки) приготовляйтеся на зѣзд, закуповуйте однострôй, реґіструйтеся, абы мали знижку на поѣзд, приготовляйте точки до програмы, а головно складайте грошѣ на дорогу и т. д.

Информацiѣ вôдносно зѣзду подає орґан. референт.

Скоб!

Крук »Лісовик«.